

Planning Water-polo toutes catégories 2024-2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	SECTION 4/3 FENELON 7H00/8H30 + U14/U16/U18/N2/N3 qui sont disponibles Arnaud				
		8H30-10H00 École Water-polo U10-U12 de 2014 Arnaud			8H00-10H25 Ecole de Water-polo U10/U12/U14/U16 Arnaud
SECTION 4/3 FENELON 10H00/12H00 + U14/U16/U18 qui sont disponibles					
		13H00-15H00 Ecole de Water-polo U12 de 2013-U14-U16			
	15H00-17H00 SECTION 6/5 FENELON + U12/U14/U16 disponibles Possibilité d'arriver jusqu'à 16H00 pour les jeunes hors section Fénélon Arnaud		15H00-17H00 SECTION 6/5 FENELON + U12/U14/U16 disponibles Possibilité d'arriver jusqu'à 16H00 pour les jeunes hors section Fénélon	16H00-17H00 PPG en salle de muscu Section 4/3 et 6/5 +U12-U14 et U16	
17H00/18H30 SÉANCE NATATION OBLIGATOIRE AVEC VANESSA : U12/14/U16			17H00-18H30 École de Water-polo U12/14 Arnaud	17H00-18H30 Section 4/3 et 6/5 +U12-U14 et U16 Arnaud	
19H00-20H00 RENFORCEMENT SALLE MUSCU U18/N2/N3	19H30-20H00 PPG bassin obligatoire N2/N3/U18/ + U16 Arnaud		19H30-20H00 PPG bassin obligatoire N2/N3/U18/ + U16 Arnaud	18H45-19H45 vidéo ou PM N2/N3/U18 Arnaud	N3 Match 19H30
20H00-22H00 U18/N2/N3 et Passion	20H00-22H00 U18/N2/N3 + U16 Arnaud		20H00-22H00 U18/N2/N3 + U16 Arnaud	19H45-21H00 U18/N2/N3 et Passion Arnaud	N2 Match 20H45

Informations complémentaires :

Catégories :

- U10 : 2015-2016
- U12 : 2013-2014
- U14 : 2011-2012 + 2013 en simple surclassement
- U16 : 2009-2010 + 2011 en simple surclassement
- U18 : 2007-2008 + 2009 en simple surclassement
- N2/N3 : 2010 en double surclassement, 2009 en simple + 2008 et -
- Water-polo Passion : 2008 et -

Merci de faire le surclassement en amont de la reprise des championnats

- Les U12/U14/U16 doivent faire la séance de natation du lundi (s'ils ne font pas Canards jaunes ou bleus en dehors du wp)
- Les U10 doivent s'inscrire en Canards jaunes en plus du Water-polo
- En N2 et N3 : entraînements obligatoires les mardi, jeudi et vendredi : + lundi avec muscu en option mais vivement conseillé
- Il faut arriver à 19H30 sur le bord du bassin sous le toboggan avec son matériel, pas d'arrivée au compte goutte. Si impossibilité en fonction de votre emploi du temps, arrivée à 19H55 max côté plot.
- Nous avons ouvert des possibilités d'entraînements pour certaines catégories sur les créneaux de la section sportive pour ceux qui sont disponibles : nous en informer si tel est le cas.
- Le vendredi pour la N3 et N2 + U18 : séance vidéo de nos matchs, ou matchs internationaux ou prépa mentale de 18H45 à 19H45 tous les vendredis. Cela sera un temps d'échange également.
- Pour les U16 : possibilité de s'entraîner avec la N2 et N3 si vous faites déjà vos propres séances du mercredi et samedi